

Zdrav način življenja pripomore k boljšemu zdravju in razvoju. Živeti zdravo pomeni skrbeti za osebno higieno, se ustrezno prehranjevati, dovolj gibati in dovolj počivati. Kljub skrbi za zdravje včasih zbolimo ali se poškodujemo.



Kako še poskrbiš za svoje zdravje?

»Vsako jutro, vsak večer čistim zobe venomer.«



**Antibiotik** – zdravilo, ki uničuje mikroorganizme

Ko se v telesu čezmerno namnožijo mikroorganizmi, zbolimo. Ti v naše telo pridejo skozi usta, nos in rane. S prostim očesom mikroorganizmov ne vidimo. Kadar zbolimo, se slabo počutimo. Utrujeni smo in imamo bolečine. Lahko imamo zvišano telesno temperaturo. Potreben je obisk pri zdravniku. Tedaj je pomembno, da počivamo in upoštevamo zdravnikova navodila.



Ob nalezljivih boleznih, kot so škrlatinka, norice in rdečke, ostanemo doma, da ne okužimo svojih sošolcev.



Ob različnih poškodbah, kot so zlom roke, zvin gležnja, izpah rame in opekline, obiščemo zdravnika, ki poškodbo oskrbi.



Nina se je proti nekaterim boleznim zaščitila s cepljenjem.



Po igri z živaljo si vedno umijte roke.

**A**

Razišči, proti katerim boleznim si se že cepil in katere poškodbe si utrpel. Katere nalezljive bolezni si že prebolel?



1. Označi, za katerimi boleznimi si že zbolel.

|        |        |         |       |            |        |           |
|--------|--------|---------|-------|------------|--------|-----------|
| angina | norice | prehlad | gripa | škrlatinka | rdečke | pljučnica |
|        |        |         |       |            |        |           |

2. V razredu naredite anketo, za katerimi boleznimi ste zboleli zadnji mesec. Rezultate prikaži v preglednici.

|                 | BOLEZEN |        |  |  |
|-----------------|---------|--------|--|--|
|                 | prehlad | angina |  |  |
| ŠTEVILO UČENCEV |         |        |  |  |

3. Napiši, kateri so znaki angine.

---

---

---

4. Označi, za katerimi boleznimi lahko večkrat zboliš.

|        |        |         |       |        |        |            |           |
|--------|--------|---------|-------|--------|--------|------------|-----------|
| angina | norice | prehlad | gripa | ošpice | rdečke | škrlatinka | pljučnica |
|        |        |         |       |        |        |            |           |

5. Kako se imenujejo organizmi, ki jih s prostim očesom ne vidimo in povzročajo različne bolezni?

---

6. Kako se prenašajo mikrobi?

---

---

---



7. Kako se imenuje ustanova, ki bolniku nudi pomoč?

Zakaj je treba včasih  
ostati v bolnišnici?



8. Katere poškodbe je lahko utrpela Janja, če so ji na roko namestili mavec?

9. Podčrtaj bolezni, proti katerim se lahko cepimo.

ošpice škrlatinka gripa angina prehlad pljučnica rdečke

10. S ✓ označi pravilne trditve.

- Če si površno in neredno umivamo zobe, se v ustih razmnožijo mikrobi, ki povzročajo zobno gnilobo.
- Poškodbe so opekline, rana, zlom, izvin, prehlad in udarnina.
- Mikrobi v telo ne morejo priti skozi rane.
- Zdrava in raznovrstna prehrana ni pomembna za ohranjanje zdravja.
- Mikrobov ne prenašajo živali.
- Kadar zbolimo za nalezljivo boleznijo, moramo ostati doma, da ne okužimo drugih.
- Nekatero bolezni in poškodbe lahko zdravimo doma, druge moramo zdraviti v bolnišnici.
- Zbolimo lahko tudi takrat, ko pojemo pokvarjeno hrano.
- Bolezni, ki jih povzročajo mikroorganizmi, zdravimo z antibiotiki.



11. Napiši, kako se še lahko zaščitiš pred nalezljivimi boleznimi.